

### Spijt

Ooit wel eens spijt gehad? Waarschijnlijk wel, wie kent niet dat gevoel dat je de verkeerde keuze gemaakt hebt, of dat je iets niet gedaan hebt wat je wel graag wilde. Dat je toch liever thuis gebleven was in plaats van naar die verjaardag te gaan, spijt dat je nooit het lef hebt gehad om die opleiding te gaan volgen, om je baan op te zeggen, spijt dat je die vriendschap hebt laten doodbloeden.

Spijt kan opkomen en weer weggaan, terugkomen of vervagen. Soms is het spijtgevoel heftig, zeker als het gaat om relaties met anderen, soms wat minder heftig bv. als het gaat om materiële zaken. Niet altijd is spijt erg, je kunt er van leren om het een volgende keer anders te doen, andere keuzes te maken.

Maar wat nu als de dingen niet meer terug te draaien zijn en het gevoel van spijt als bijtend zuur invreest, het niet meer loslaat en steeds weer als een steen in je maag voelt? Wat als de gevolgen zo heftig zijn dat ze niet meer terug te draaien zijn?

Dit soort spijtgevoelens hoor ik regelmatig in gesprekken bij rouwbegeleiding naar voren komen. Nabestaanden die spijt hebben dat ze niet vaker aangedrongen hebben om naar de dokter te gaan, mensen die spijt hebben dat ze niet vaker gezegd hebben dat ze van hun dierbare hielden, die spijt hebben dat ze niet eerder of meer met hun dierbare gepraat hebben over dingen die hen bezig hielden. Spijt die niet meer op te lossen is in de zin van: *het over kunnen doen*. Het is niet meer over te doen, hun dierbare is er niet meer en de spijt voelt als een rauwe plek in hun lijf die nauwelijks verzacht kan worden. Ik zie vaak dat mensen zichzelf de schuld geven, ik heb niet genoeg gedaan, niet vaak genoeg gezegd... Spijt en schuldgevoelens die door elkaar heen lopen en zwaar drukken.

De omgeving kan er vaak niets mee omdat het zulke zware gevoelens zijn en probeert deze gevoelens en gedachten weg te praten. "je kunt er niets aan doen..., hij heeft het zelf zo gewild..., praat jezelf nou geen schuldgevoel aan..., het was toch wel fout gegaan..."

Allemaal goedbedoelde troostende uitspraken om te proberen het leed van de nabestaande te verzachten. Helaas helpen deze uitspraken niet echt om de nabestaande zich beter te laten voelen, om het leed te verzachten. Maar wat helpt dan wel...?

Luisteren, steeds maar weer luisteren en accepteren dat deze gevoelens er nu eenmaal zijn en vaak onderdeel zijn van een rouwproces. Maar ook vragen stellen over wat er gebeurd is, vragen stellen om de nabestaande te helpen het verhaal te vertellen, steeds maar weer, waardoor men gevoelens kan ordenen, ervaringen kan vertellen en verwerken, doorwerken.

Want dat is wat je doet als je in een rouwproces zit, alles herbeleven, vertellen, ervaringen en gevoelens ordenen en zo de gebeurtenissen verwerken en doorwerken. Dat is wat je nodig hebt als je rouw te verwerken hebt, dat is waar het hele proces om draait. Het helpt de nabestaande niet om het verdriet of spijt weg te nemen voor hem of haar, het helpt niet als je zegt dat hij of zij verder moet met het leven, of dat het allemaal niet zo erg is of dat je er niets



## Praktijk voor Rouw en Verliesbegeleiding

---

aan kon doen. Spijt is ook zo'n gevoel, het hoort erbij, weten dat iets niet meer terug komt en niet over gedaan kan worden, dat de toekomst er onherroepelijk anders uit gaat zien.

Bagatelliseer het dus niet maar laat het er zijn, accepteer dat het er is. Moeilijk... maar niemand heeft ooit gezegd dat rouw makkelijk is, rouw is hard werken!

Anke de Jong